Nên hay Không Nên
<blockquote>Kalama tri ân bạn elteetee ghi chép.</blockquote>
[15/09/2020 - 08:47 - elteetee]
Quí vị vào trong Trường bộ kinh, bài Kinh Đại bản sự (Kinh Đại bổn), tiếng Pali là Mahāpadāna sutta. Đọc chánh kinh đó rồi đọc chú giải, các vị sẽ thấy ra một chuyện rất là đặc biệt. Đó là tất cả Chư Phật ba đời mười phương đều có một buổi đại hội thánh tăng giống nhau. Có những vị tuổi thọ lâu thì có tới ba kỳ đại hội. Có vị tuổi thọ ít như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thì Ngài chỉ có một buổi thôi. Buổi đại hội thánh tăng đó được thành tựu ngay sau khi Phật thành đạo, lúc đó ngay trong tăng chúng 100% là thánh nhân cho nên những gì Ngài nói ra trong kỳ đại hội đó được coi là cương lĩnh cho suốt thời gian hoằng đạo sau này. Và nội dung giáo pháp của tất cả Chư Phật ba đời mười phương đều nằm gọn trong đó. Nội dung gồm mấy điều sau đây:
Đó là không làm điều ác, làm các việc lành, giữ tâm trong sạch.
Thông thường Phật tử mình chỉ biết có ba điều này nhưng còn có một điều nữa: lấy niết bàn làm cứu cánh tối thượng. Bây giờ mình chết cầu vãng sanh về cõi này cõi kia, chứ còn lý tưởng cao nhất của Chư Phật ba đời là lấy niết bàn làm lý tưởng tối thượng.
Niết bàn là gì? Hiểu nôm na, sự chấm dứt toàn bộ dòng sanh tử, đó là niết bàn. Sự vắng mặt của phiền não, của năm uẩn, gọi là niết bàn.
Thứ nhất, không làm điều ác. Sau đó làm các việc lành, giữ tâm trong sạch, lấy niết bàn làm cứu cánh tối thượng, lấy hạnh nhẫn nhục làm pháp tu căn bản, ăn uống tiết độ, thu thúc lục căn, hạn chế ngủ nghĩ và sống nơi thanh vắng. Tổng cộng là mười điều này gôm lại chỉ còn có hai là nên và không nên.
Toàn bộ Tạng luật chỉ gôm gọn có hai điều là nên nói gì và không nên nói gì, nên làm gì và không nên làm gì. Tổng cộng chỉ có hai là nên và không nên đối với thân nghiệp và khẩu nghiệp.
Riêng về Tạng kinh và Tạng a tỳ đàm thì gôm chung cả ba nghiệp là toàn bộ Tam tạng của Đức Phật chỉ gôm gọn lại trong hai điều thôi là karaniya là điều nên làm và akaraniya là điều không nên làm.
Mười điều giáo hối của Chư Phật ba đời mười phương, toàn bộ giáo pháp của các Ngài gôm lại chỉ có mười điều đó thôi, và gom lại chỉ còn có Bát chánh đạo. Bát chánh đạo gom lại chỉ còn có tam học Giới Định Tuệ. Giới Định Tuệ gom lại chỉ còn có hai là nên và không nên.
Buổi nói chuyện hôm nay chúng ta sẽ cùng nhau đào xới hai chữ nên và không nên đó. Bài giảng này dành cho những người chưa biết giáo pháp, chưa từng học giáo lý có thể nghe được.
[15/09/2020 - 10:15 - elteetee]
4:57
Bây giờ chúng ta ôn lại bài cũ. Vô lượng vũ trụ và tất cả chúng sinh trong đời này chỉ tồn tại trong hạnh phúc và đau khổ. Quí vị có lý luận, phân tích hay chia chẻ gì đi nữa thì vô lượng vũ trụ và tất

cả chúng sinh chỉ quẩn quanh trong đau khổ hạnh phúc. Và hạnh phúc là gì? Hạnh phúc chỉ có hai và đau khổ cũng chỉ có hai thôi. Ở đây ai muốn học giáo lý thì vừa nghe vừa chép xuống nha.
Hạnh phúc có hai: có cái gì đó và không có cái gì đó. Đau khổ cũng vậy, mình đau khổ là do mình có cái gì đó và mình không có cái gì đó. Từ hai định nghĩa này mới dẫn tới chuyện tu là gì. Là nên và không nên, tu chỉ gom gọn cái đó thôi. Nên cái gì và không nên cái gì. Vì sao? Vì toàn bộ vũ trụ chỉ gói gọn trong hạnh phúc và đau khổ. Mà hạnh phúc chỉ có hai nguồn thôi, đó là có cái gì đó và không có cái gì đó. Và đau khổ cũng vậy, cũng do mình có cái gì đó và không có cái gì đó.
Thí dụ không có sức khỏe, không nhan sắc, không tiền bạc, không uy tín, không tình cảm, v v... làm cho mình đau khổ, đó là nói theo thế gian. Có bệnh hoạn, thù oán, bệnh tật, v v... là những cái có làm mình đau khổ.
Nói tới hạnh phúc cũng có hai nguồn là do có và do không có cái gì đó. Có nhan sắc, sức khỏe, tiền bạc, uy tín, tình cảm, kiến thức, đức hạnh, v v... là những cái có làm cho mình hạnh phúc. Rồi những cái không mà làm cho mình hạnh phúc là không bệnh, không nợ, không oán thù, không vấn đề về pháp lý pháp luật, v v...
Như vậy thì tất cả hạnh phúc từ hạnh phúc của con chó, con heo, v v... cho tới hạnh phúc của một vị công hầu khanh tướng, mệnh phụ phu nhân, tướng quân, đại gia, văn hào, học giả, thầy chùa, linh mục, du đãng đều gói gọn trong hai chữ có và không.
Có nghĩa là nụ cười nó đến từ hai nguồn do có và do không có cái gì đó. Giọt lệ cũng đến do hai nguồn là do có và do không cái gì đó.
Và thiện ác là sao? Cũng vậy thôi. Thiện là do anh có cái gì đó và do anh không có cái gì đó, nên gọi là thiện. Ác cũng vậy, do anh có cái gì đó và do anh không làm cái gì đó nên anh mới được gọi là ác.
Như vậy toàn bộ đời sống này chỉ nằm trọn trong cái có và cái không thôi. Nội dung lớn nhất mà tôi muốn xoáy sâu, đào rộng, cuốc xới, cày bừa hôm nay là cái gì? Đó là tôi trở lại một bài học cũ khác nữa.
Tu hành có hai hướng: Một, tu để được cái gì đó. Hai, là tu để buông cái gì đó. Đa phần chúng ta trong vô số kiếp luân hồi, xưa nay chúng ta có khuynh hướng là: Thu hoạch. Đấy! Hồi làm heo, làm chó thì mình cũng nhắm đến chuyện kiếm đồ ăn. Đực cái, trống mái tìm nhau rồi kiếm cái ăn, kiếm cái ngủ. Tới lúc làm người thì chúng ta cũng cầu danh cầu lợi, cầu tình, cầu tài, cầu tiếng, cầu quyền. Nhưng tới lúc biết Phật Pháp rồi thì lại tiếp tục tu hành theo cái hướng thu hoạch, tu để được cái gì, tu để MÌNH có được chánh niệm nhiều hơn, có được trí tuệ nhiều hơn, kiến thức nhiều hơn, kham nhẫn nhiều hơn, từ tâm nhiều hơn, thiền định nhiều hơn. Đó là tu để thu hoạch.
Còn tu để buông bỏ, tu để mình bớt tham, tu để mình buông được cái sân, buông được cái nhỏ mọn, bủn xỉn, ganh tỵ, toan tính, là tu để buông.
Tùy vào tâm tính của mỗi người mà có người tu (mà tôi nói hoài) kiểu lượm ve chai, thu gom, thu gom. Mình nghĩ tu là thu gom công đức, nghe thì cũng sang. Nhưng tu có ý mà gom nó độc lắm. Một là đến với Phật Pháp để cầu danh, cầu lợi, cầu tiếng, cầu quyền, cầu tình, là tu để thu hoạch. Cao hơn một chút là tu để thu hoạch công đức để cho mình ngon lành hơn, mình bảnh hơn, mình chảnh hơn. Mà toàn bộ giá trị cuộc tu là để buông. Các vị đừng có lo là tại sao cấm không cho nghĩ tới cái gì đẹp mà bắt phải buông cái xấu? Yên tâm, đừng có bận tâm đến chuyện thành thánh, mà chỉ cần bận tâm đến chuyện không làm phàm nữa là được rồi, là an toàn hơn, nha. 10:38
[15/09/2020 - 04:55 - elteetee]
Tôi nói nhiều lần rồi, tu đừng có nóng ruột mong thành thánh mà cứ giải quyết cái phàm của mình thì an toàn hơn. Tu kiểu đổ rác nghe không sang nhưng an toàn, thấy bậy là bỏ, thấy bậy là buông. Còn tu kiểu nhặt ve chai thì đi thu gom, thấy ở đâu có hành hương, có từ thiện, có cúng dường, có trai tăng, có công đức, có làm phước là nhào tới. Cho nên theo tôi tu kiểu đổ rác chắc ăn hơn, đó là chuyện thứ nhất.
Thứ hai, tu kiểu nhặt ve chai thì nguy hiểm chỗ này, bắt chân vô ngồi thiền cứ mong đắc thánh, trong khi phàm còn nguyên đó lại không để ý. Mình tu với lý tưởng không còn là phàm thì an toàn lắm, vì mình biết phàm mặt mũi nó ra làm sao: bủn xỉn, ganh tỵ, hèn hạ, tiểu tâm, toan tính, mình biết nó ra làm sao, biết mình đang có cái đó.

Còn đàng này mình muốn cầu thành thánh không nhưng mình đâu biết thánh mặt mũi ra làm sao cho nên thấy cái gì lạ lạ, ngộ ngộ, sướng sướng, mát mát, lạnh lạnh thì cứ tưởng là thánh. Học ba mớ, đi thiền ba mớ về rồi kiêu ngạo, tưởng mình hay.

Đối với tôi, thuộc lòng Tam tạng chưa đủ, mà cái quan trọng là mình có sống chánh niệm, sống với trí tuệ hay không, cái đó mới đủ, mới quan trọng. Chỗ nào dạy giáo lý mình cũng nhào tới học nhưng vấn đề lớn nhất, căn bản cốt tủy, chí tử mình không chịu giải quyết, đó là mình không có khả năng nhìn lại bản thân mình thì biết chừng nào mới khá.

Hồi nãy tôi có nói hạnh phúc đến từ hai nguồn: có và không có cái gì đó. Và đau khổ cũng vậy. Người ta nói một câu mà tôi rất đồng ý: Trong đời sống này chỉ có 10% là những gì bên ngoài xảy đến cho ta, mà 90% chính là phản ứng tâm lý của chúng ta.

Thí dụ trong một buổi chiều vàng, nhìn nắng hoàng hôn; trong một buổi sáng, nhìn nắng bình minh; trong một buổi đêm, nhìn trăng; trong một ngày đẹp trời mình đi ngắm hoa, hưởng cảnh; trong một phút giây nào đó mình gặp một người quen, kẻ lạ, gặp người mình thương, gặp kẻ mình ghét. Từ người đến vật, đến phong cảnh, tất cả những cái đó đem lại cho mình sự hạnh phúc hay đau khổ tùy thuộc vào phản ứng tâm lý của mình. Đừng nói rằng bữa đó trời đẹp tôi vui, sai; trời xấu tôi buồn, sai. Quan trọng là tư lương, vốn liếng, nền tảng tâm thức của mình, kiến thức giáo lý của mình, kiến thức bách khoa của mình, ba la mật của mình, tất cả những cái đó cộng lại, nó làm nên cái gọi là nền tảng tâm thức. Với vốn liếng nền tảng tâm thức này, chúng ta nhìn một cánh hoa có khác với mọi người. Chúng ta nhìn một ánh trăng, một mặt nước, một ngọn núi, một mặt hồ, một con đường làng, một người quen, một kẻ lạ bằng một tâm thái hoàn toàn khác. 15:02

[16/09/2020 - 07:34 - elteetee]

Trong khi đó, cũng bao nhiêu đó, mà cái vốn liếng, cái nền tảng của mình ra sao nó sẽ làm cho mình buồn hơn hoặc vui hơn. Cho nên bài giảng hôm nay tôi đặc biệt cùng với quí vị quay lại một số bài học cũ để làm nền tảng cho một bài giảng mới.

Nền tảng cũ là gì? Đó là mình cùng nhau định nghĩa hạnh phúc là gì, đau khổ là gì. Là do có cái gì và do không có cái gì. Còn tu hành là gì? Là nên cái gì và không nên cái gì. Chỉ có chừng đó. Kể từ hôm nay làm ơn điều chỉnh lại cách nghĩ của mình thông thoáng hơn.

Trước cho đến giờ mình cứ tưởng cửa thiền là thanh tịnh là chỗ tu hành, phố xá bán buôn là chỗ tục lụy đau khổ. Hiểu như vậy đúng 50% thôi, trong khi đó 50% còn lại là gì? Đó chính là cái thái độ tâm lý của mình trong mọi tình huống, cái đó mới là cái quan trọng, chứ còn mình cứ đổ hết cho ngoại cảnh là không được.

Nói như vậy có nghĩa là xưa đến giờ mình cứ tưởng đi Ấn độ mới là hành hương, vô thiền viện mới là tu, gặp tăng ni mới là tu, cúng dường mới là tu, bỏ tiền ra mới là tu. Nhưng bây giờ mình phải thêm nữa: ngồi yên phát hiện, nhìn ra cái bậy trong lòng mình cũng là tu; đi toilet cũng là tu; nấu ăn bằng chánh niệm cũng là tu; trước bàn thờ Phật mà sống bằng chánh niệm cũng là tu; tật đố ganh tỵ là không tu.

Đi hành hương ấn độ mà lòng tỵ hiềm, bủn xỉn, ghen ghét, đố kỵ người này người kia là tội chứ không phải hành hương. Trong khi đó trong toilet mà sống bằng tâm lành, đó là tu. Toilet bấy giờ là đạo tràng. Trong khi đó, đi tại Bồ đề đạo tràng mà bằng tâm tà kiến, cầu danh, vụ lợi, bủn xỉn, tật đố, đố kỵ, ghen ghét, tỵ hiềm, nhỏ mọn, toan tính, tiểu tâm thì lúc bấy giờ Bồ đề đạo tràng đối với ai là thánh địa nhưng đối với mình không là thánh địa nữa. Nhớ, điều đó rất quan trọng.

Cho nên ngày xưa mình cứ đi tìm đối tượng, địa điểm, thời điểm để mình tu. Còn bây giờ hiểu đạo ra, thì địa điểm nào cũng là đạo tràng, đối tượng nào cũng là thầy bạn và hoàn cảnh nào cũng là cái để mà mình tu tập giống nhau y hệt.

Mình quan sát là mình đang hạnh phúc, mình biết rõ là mình đang sống bằng tâm tham, mình biết rõ là mình đang sống bằng tâm sân, mình biết rõ là mình đang sống bằng tâm thiện, mình biết rõ là mình đang sống bằng tâm đố kỵ bủn xỉn. Tất cả đối với Phật Pháp giống nhau, miễn là có niệm và tuệ, biết rõ cái gì đang diễn ra.

Cho nên tôi nói hoài, toàn bộ nội dung của tuệ quán Vipassana Tứ niệm xứ chỉ nằm trong hai công phu thôi, đó là biết rõ How và What. How là biết rõ mình đang như thế nào; biết rõ mình đang đứng, đi, nằm, ngồi, tắm rửa, ăn uống, nhai nuốt, tiểu tiện; đó gọi là biết rõ cái How. Còn What là

gì? Biết rõ cái gì nó xuất hiện trong lúc đó. Mình đang đi bằng chánh niệm, biết rõ mình đang đi, đó là biết rõ cái How. Lúc đang đi đó, nẩy sinh một tâm thái bực mình khó chịu thì mình biết rõ đây là tâm sân, tâm ganh tỵ, tâm bủn xỉn, đó là biết cái What.
Sẵn đây tôi nói luôn, có những người không học giáo lý không đồng ý với tôi là đi toilet mà giữ chánh niệm là tu, họ nói toilet là chỗ bất tịnh. Tôi xin các vị mở ra bài Tứ niệm xứ trong Trung bộ và Trường bộ kinh, xem trong đó có nói như vậy hay không. "Ở đây vị tỳ kheo chánh niệm tỉnh giác khi co tay biết rõ là co tay, duỗi tay biết rõ là duỗi tay, bước tới biết rõ đang bước tới, đứng yên biết rõ đang đứng yên, tiểu tiện biết rõ đang tiểu tiện; đắp y, mặc áo biết rõ đang đắp y, mặc áo". Xem dùm trong bài kinh có cái đoạn này hay không. 20:00
[16/09/2020 - 01:56 - elteetee]
... 21:27 Đến với Phật Pháp không có ý thức, không có đánh giá đúng mức tầm quan trọng của kiến thức giáo lý, chúng ta đã vô tình phủ nhận tuệ giác của Đức Phật, gia tài mà Ngài đã để lại cho mình. Thứ hai, không có kiến thức giáo lý lấy gì mà học, lấy gì mà tu. Cho nên sẵn đây tôi nói luôn, toàn bộ cuộc tu của mình được đặt trên nền tảng nhận thức của mình. Có hai nền tảng, nền tảng nhận thức mới dẫn đến nền tảng hành trì, nhớ nha.
... Tuổi trẻ còn khỏe thì không nói gì, còn ai mà 70 năm tuổi đời có 40-50 năm theo đạo mà không biết gì hết, chỉ là một người cư sĩ tới lúc đối diện với tuổi già quạnh hiu, lúc đó mình hối hận cũng quá trễ rồi. Trong khi người biết giáo lý ở hoàn cảnh nào đi nữa thì họ cũng vững vàng dù có thầy có bạn hay phải tu một mình vẫn ok. Còn mình hồi trẻ mình sung, mình theo những theo những người chủ trương không học không hành gì hết, tuổi trẻ thì ok, nhưng một ngày chồng bỏ, vợ bỏ, con bỏ; vô trong nhà già nằm, đói, lạnh, bệnh hoạn, cô đơn, lúc đó mới nhớ lại tại sao Phật Pháp không cứu được mình? Không phải Phật Pháp không cứu được mà trong đầu mình vốn không có Phật Pháp! ... Tuổi trẻ không học giáo lý thì biết lấy gì để làm nền tảng hành trì rồi tới hồi về già ngáp ngáp rồi mới biết thân!
... Người 50 tuổi rồi thì toàn bộ cơ thể đang trong giai đoạn xuống đồi, các vị có đi đánh tennis, đánh golf mỗi ngày đi nữa, nhưng mà không chắc ăn đâu, cơ thể nó đang xuống dốc dữ lắm. Và nếu ngay bây giờ 50, 60 mà không có lận lưng một số kiến thức căn bản, cứ lơ mơ thì tới hồi mà nó lăn đùng ra... Người ta mời tôi đi cầu an, tôi nhìn thấy mấy người mấy chục năm là Phật tử kỳ cựu giáo lý thì không học tới bây giờ nằm ngáp ngáp với cặp mắt thất thần vô hồn sợ hải... Các vị có ra sao đi nữa, phải lận lưng kiến thức giáo lý để làm một chuyện thôi: Để sống chánh niệm.
Mà chánh niệm là cái gì? Không có quán chiếu gì hết, đừng có sắc ngồi danh ngồi, sắc nằm danh nằm, danh muốn ăn rồi sắc đút vô mồm, sắc nhai danh thích danh không thích v v... Cái đó là người ta phân tích cho mình nghe thôi, chứ mình không nên lấy đó làm điều rồi đi nhồi vô trong hành trì thì sai bét. Không có sắc danh gì ở đây hết. Cứ học giáo lý danh là gì, sắc là gì rồi quên mất, rồi sống chánh niệm thôi, làm gì biết nấy. Trong lúc làm gì biết nấy tự nhiên trí tuệ có mặt. 27:09
Thí dụ tôi đã chỉ cho các vị biết rõ là nấm này ăn được nè, nấm này nấm độc nè, rau này ăn được nè, rau này rau độc nè, cái này là mắt mèo nè, cái này mắc cở nè; cái này rau dền nè, cái này ăn được nè, cái này mồng tơi nè. Tôi chỉ, các vị cứ học xong xuôi rồi quên mất. Khi đi rừng tập trung ngó bước chân của mình, cẩn thận coi chừng té nha, đây có hố nè cẩn thận nha, cẩn thận nha cái đó coi kỹ phải rắn không, không phải, đó là khúc cây, ok, đi tới. Cứ đi đứng đàng hoàng, thì trong lúc đi như vậy khi mình đói bụng tự nhiên mình sẽ nhìn quanh coi cái gì ăn được. Lúc đó là kiến thức mấy năm nay quí vị học: rau nào ăn được, trái nào không ăn được, nấm nào ăn được, nấm nào không ăn được là lúc đó mình xài. Còn bình thường chưa tới lúc thì cứ đi cho cẩn thận coi chừng vấp té, lọt hố, đạp sình nè, vũng nước nên tránh nè, có cây che ngang trán kìa cúi xuống rồi đi qua, có vũng sình tránh qua một bên, có cục đá tránh luôn, bước lên được thì bước nhưng phải luôn luôn cẩn thận nha. Làm ơn nhớ một dùm là đi đứng cẩn thận trong rừng thôi, đừng có dùng ba cái kiến thức cây này nấm kia mệt lắm. Khi cần thì đem ra xài, xài xong dẹp qua một bên, đi tiếp. Đó là kinh nghiệm đi rừng. 29:09
[16/09/2020 - 04:56 - elteetee]
... 31:10 Ở đây hành giả cũng vậy, làm ơn học giáo lý rồi sống chánh niệm. Ba cái vụ quán chiếu, quán mền gì đó dẹp, không có quán. Hôm nay có thể nghe tôi giảng xong, các vị đi tìm các vị cao

tăng các vị đi hỏi. Tôi chịu trách nhiệm với tuyên bố của tôi, đó là chúng ta chỉ học giáo lý rồi sống chánh niệm. Tất cả các kinh đều nói như vậy. Tôi gợi ý cho các vị biết, học giáo lý chính là pháp học còn sống chánh niệm chính là pháp hành. Chính đức Phật Ngài cũng dạy, giáo pháp chỉ có ba thôi là pháp học, pháp hành và pháp thành. Pháp thành đừng có nhắc tới, đó là lúc đắc rồi. Mình chỉ còn có hai chuyện để làm thôi, đó là pháp học và pháp hành.
Pháp học là học giáo lý. Học giáo lý để làm cái gì? Biết rõ cấu tạo của mỗi chúng sinh của vô lượng vũ trụ chỉ nằm ở trong lục đại: đất, nước, lửa, gió, hư không và thức. Hoặc là nó chỉ nằm trong năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc, thọ, tưởng là cái gì; hành, thức là cái gì. Biết rõ rằng vô lượng vũ trụ và tất cả chúng sanh chỉ gói gọn trong năm uẩn, trong mười hai xứ tức là sáu nội và sáu ngoại xứ. Mọi thứ chỉ gói gọn trong mười tám giới tức là sáu căn, sáu cảnh và sáu thức. Mọi thứ chỉ gói gọn trong danh và sắc. Mọi thứ chỉ gói gọn trong nhân và quả. Mọi thứ chỉ gói gọn trong tam tướng: vô thường, khổ và vô ngã. Chỉ nhớ chừng đó thôi. Phải học cái đó.
Còn cái chuyện cõi này cõi kia học sơ sơ cho biết thôi, chỉ học đại khái là sống nhiều với tâm dục giới sẽ quay trở về cõi dục, sống với tâm sắc giới sẽ về cõi sắc, sống với tâm vô sắc sẽ sanh về cõi vô sắc. Trong cõi dục ấy, sống với tâm lành thì về các cõi nhân thiên, sống với tâm bất thiện thì về các cảnh giới sa đọa. Chỉ nhớ căn bản chừng đó. Đừng có ham mà cõi này sống bao nhiêu, cõi kia sống bao nhiêu. Mình gần chết rồi, không có thời gian mà nhớ mấy cái đó đâu, không cần nhớ. Rồi còn nhớ chi ba cái chuyện bà Visākhā có bao nhiêu cháu nội, bao nhiêu cháu ngoại, quan hệ thông gia giữa cư sĩ này với cư sĩ kia, ông đó ổng giàu lắm ổng người xứ nào quên rồi ta. Dẹp, dẹp hết.
Chỉ còn nhớ bấy nhiêu đó thôi, nhớ cấu tạo của vô lượng vũ trụ và tất cả chúng sinh gồm cái gì? Học cái gì mà gọn nhất rồi sống chánh niệm. Làm gì biết nấy, thêm nữa, trong thân tâm mình biết rõ. Hồi nãy tôi nói gọn thôi nha, chứ trong năm uẩn phải biết rõ sắc, thọ, tưởng, hành; thì trong cái hành uẩn đó mình phải biết rõ cái này là bất thiện nè, cái này là thiện nè.
Bất thiện gồm có gì? Tham, sân, si, ái, mạn, kiến, nghi v v... Còn bên thiện có gì? Tín, tấn, niệm, định, tuệ, tàm, úy, trí tuệ, kham nhẫn, thiền định. Chỉ học mấy cái đó thôi. Tất cả ngoài ra gọn được thì gọn. Cái quan trọng, căn bản nhất là quay về sống chánh niệm.
Tôi biết nhiều người trong room nghe đơn giản không có thích, nghe cái gì cụ thể không có thích. Thích cái gì mơ hồ như đọc chú mà khoái, còn không là cầu nguyện khấn khứa được này được kia. Chứ còn pháp môn gì kỳ cục quá: Sống chánh niệm. Nhưng tin tôi đi, chỉ có pháp môn chánh niệm là làm gì biết nấy cộng với kiến thức giáo lý thì sẽ có một ngày các vị thấy ra nhiều điều mà không có kinh sách nào có thể tả một cách chi tiết được hết, nhớ nha, không có. Kinh sách chỉ nói cho mình biết chừng chừng đại khái như vậy. 35:09
[16/09/2020 - 05:40 - elteetee]
Và tôi đã có nói nhiều lần, con đường trên tấm bản đồ không giống như con đường ở ngoài thực tế. Con đường trên tấm bản đồ chỉ là một vệt mực ngoằn ngoèo khúc khuỷu thôi. Trong khi con đường ở ngoài thì có nhà cửa, cây cối, hoa lá, chim muông, nắng gió, mây trời v v... Nhưng có điều mình không thể phủ nhận tấm bản đồ được, phải có tấm bản đồ rồi bà con mới có thể đi được con đường ngoài thực tế. Ở đây cũng vậy, giáo lý là phải học, nhưng tất cả những hướng dẫn trong giáo lý chỉ là cái vệt mực ngoằn ngoèo trên tấm bản đồ thôi.
Trong khi đó, khi mình sống chánh niệm là mình đang có mặt trên con đường thực tế ở ngoài. Hồi đó mình học về lý thuyết định nghĩa tham là sao, ngã mạn là sao; tật đố, bủn xỉn, ganh tỵ là sao. Nhưng bây giờ mình sống chánh niệm, đi biết là bước đi trong chánh niệm; ngồi trong chánh niệm; ngồi xuống biết rõ ngồi xuống. Vậy thôi, tôi đâu kêu làm gì đâu. Muốn rót nước là biết rót nước; muốn uống nè, làm gì biết nấy. Cộng với kiến thức giáo lý, chỉ vậy thôi.
Nãy tôi có nói rồi, làm ơn đi đường cẩn thận dùm tôi. Chỉ vậy thôi. Cẩn thận đây là chánh niệm, leo núi cẩn thận, đi rừng cẩn thận, men theo mép vực cẩn thận. Đừng có đem kiến thức gì ra. Tự nhiên chỗ nào nó cần tự nó lòi ra, tin tôi đi. Chỗ nào cần, tự nhiên kiến thức nó văng ra. Còn chỗ nào không cần thì tự nhiên kiến thức nó ẩn vô, khuất vô. Lúc đó mình chỉ sống chánh niệm thôi, khi nào cần tự nhiên kiến thức giáo lý nó trào ra cho mình xài, xài xong nó rút trở vô. Nhớ như vậy.
Cho nên tôi nhắc lại một lần nữa: Chỉ có 10 % đời sống của chúng ta là những gì xảy ra cho mình, mà 90 % chính là phản ứng tâm lý của chúng ta.

Bắt đầu tôi nói hơi sâu một chút. Toàn bộ mắt, tai, mũi, lưỡi của quí vị đều do tiền nghiệp quá khứ tạo ra. Tấm thân này là do tiền nghiệp quá khứ tạo ra. Những chuyện vui buồn hên xui may rủi mà nó xảy đến cho mình trong kiếp này cũng đều là cái quả thiện ác của đời trước. Vấn đề ở chỗ là mình đón nhận cái quả thiện ác nó ra làm sao.
Người không biết Phật Pháp chia ra mấy hạng sau:
1. Chỉ biết có thích ghét buồn vui. Ngoài ra bất kể thiện ác.
2. Biết quan tâm đến thiện ác nhưng mục đích cũng là trốn khổ tìm vui.
3. Chán cả chuyện thích ghét buồn vui nhưng vẫn tiếp tục sống thiện để mai sau chứng thánh không còn thiện ác buồn vui nữa. 38:12

[17/09/2020 - 09:12 - elteetee]
Và tôi nhắc lại, đời sống của mình nó chỉ là sự ghép nối của nhân quả thôi, quả cũ và nhân mới chứ không có gì khác. Đời sống của mình chỉ là sự ghép nối của quả cũ và nhân mới. Quả cũ là cái gì? Đó chính là hình hài này, đời sống này, đó là quả cũ. Còn nhân mới là gì? Đó chính là phản ứng tâm lý của chúng ta trước những quả cũ đó. Thí dụ như tôi gặp được một người mà tôi thích, phản ứng tâm lý của tôi trước họ ra sao, đó là nhân mới, nhân thiện hay nhân bất thiện là chuyện có mình tôi biết thôi. Người đó, vật đó, cảnh đó đều do nghiệp cũ dẫn đến cho tôi, nhưng cái nhân mới của tôi là cái gì? Đó là phản ứng tâm lý của tôi ngay bây giờ. Cái chuyện mà người ta mắng tôi, đó là cái quả cũ của tôi nhưng cái phản ứng tâm lý của tôi ngay bây giờ nó là nhân mới.
Quả cũ mình tránh không được, Phật còn tránh không được nói gì mình! Nhưng cái nhân mới lại khác, Phật vẫn chịu cái quả cũ nhưng Phật không tạo nhân mới. Dĩ nhiên Ngài là vị A la hán đã vượt khỏi thiện ác rồi, bây giờ mình nói mình nè. Tuy mình không thể tuyệt đối tránh được chuyện gieo nghiệp mới nhưng ít ra mình làm được hai chuyện. Một là gieo nhân thiện, hai là giảm nhân ác. Giảm bằng cách nào? Tôi nói kinh nghiệm của tôi, người nào vật nào mà nghĩ tới làm mình thấy phiền, tôi hạn chế không nghĩ tới. Chứ tôi không hề nói rằng tôi không có phiền não. Tôi cũng không nói rằng các vị đương đầu nhìn thẳng vào phiền não. Mà tôi chỉ nhắc các vị thôi. Chính trong kinh, Đức Phật Ngài dạy, nếu trừ không được thì nên tránh, công thức trong Tứ chánh cần. Trừ phiền não mình có nhiều cách, hoặc trừ hoặc tránh. Nếu nó trồi lên mình chịu không nổi, thôi mình tránh trước. 40:35
Nhiều lần tôi nói, đối với bất thiện pháp, đối với chuyện bậy bạ tội lỗi, mình chưa có ly dị được thì mình cũng nên ly thân. Còn đối với thiện pháp mình chưa có kết hôn thì cũng nên đính hôn, là chỗ đó. Có nghĩa là sao? Nghĩa là nhiều khi mình trừ không nỗi thì mình nên tránh từ xa nó cũng đỡ. Khi mình đối diện với sáu trần (sắc thinh khí vị xúc pháp) mà mình có niệm, có trí thì mình làm được hai chuyện:
Một là mình đối diện với nghiệp xấu bằng chánh niệm, bằng trí tuệ. Nghĩa là nhận quả xấu bằng cách là gieo nhân mới, nhân tốt.
Hai là nếu mình không gieo được nhân tốt thì mình cũng hạn chế được nhân xấu. Là không có để mình phải nặng lòng với nó quá lâu, quá nhiều. 41:30
... Trên đời này nên nhớ chỉ có bốn thứ mà mình không nghĩ tới nó mà nó vẫn có, ngoài bốn thứ này ra ta không nghĩ tới nó thì nó không có. Mà vô lượng vũ trụ chỉ có bốn thứ thôi: Một là bệnh hoạn. Mình không nghĩ tới nó, nó vẫn có. Hai, thù oán. Mình không nghĩ tới nó, vẫn có người thù mình. Ba, là pháp luật. Mình không nghĩ tới, nhưng mình đã làm chuyện bậy bạ thì pháp luật, trát tòa cũng gởi tới. Thứ tư, là nợ. Mình không nghĩ tới thì nợ cũng có thật.
Như vậy thì ngoài bệnh, nợ, thù oán và pháp luật ra, làm ơn dẹp hết, không có cần bận tâm tới bất cứ cái gì. Có nghĩa là ngoài bốn thứ này ra tất cả còn lại, mình không nghĩ tới nó thì nó không có, dầu nó là lợi danh, tình cảm, uy tín, quyền lực. Không có. Nếu không tin các vị thử tưởng tượng, các vị hình dung đi. Các vị ngồi trên xe buýt, trên xe lửa, trên máy bay, đi shopping, bên cạnh các vị có biết bao nhiêu người, chỉ cần các vị không có lo để ý tới họ, các vị cứ tập trung vô cái phone hoặc là các vị cứ lo nói chuyện với người trước mặt hoặc trong đầu các vị đang nghĩ tới chuyện gì khác, thì bao nhiêu người ngồi bên mình, mình đâu có biết. Và lúc bấy giờ, những người đó dầu họ

ngồi bên cạnh mình hay họ cách mình ngàn dặm nó giống nhau quí vị à, giống nhau lắm, y chang. 43:45
[17/09/2020 - 10:14 - elteetee]
Một người cách mình một đại dương mà lòng mình cứ nghĩ tới họ hoài thì giống như họ ở bên cạnh mình vậy. Trong khi đó cái người láng giềng cách mình một cái giậu rào, một phên thưa thôi, một rào tre, rào trúc mà nếu mấy năm trời mình không có tiếp xúc với họ thì coi như họ sống chết mình đâu có hay. Ông Pascal có nói rằng "Tôi suy tư tức là tôi tồn tại". Ở trong Phật Pháp mình còn thêm một cái nữa, đó là "Tôi được nhắc tới cũng là cách tôi được tồn tại. Và tôi nghĩ đến cái gì thì cái đó nó tồn tại." Mình nghĩ tới cái gì thì cái đó tồn tại, hoặc là mình còn được nhớ tới cũng là mình còn tồn tại. Có nhiều cách nói, tùy trường hợp mà xài câu nào. Nhưng ở đây tôi muốn nói tới câu này "Ta nghĩ tới nó thì nó mới tồn tại".
Thí dụ, cũng một cái tát, nếu đó là đứa con của mình, nó giỡn với mình, nó nắm tóc, kéo tóc mình rồi nó tát mình thì mình không có bỏ bụng. Lúc đó mình nghe phone, thấy đau quá thì nắm tay nó mình kéo ra, sau đó mình vịn nó lại, mình vẫn nghe phone bình thường. Rồi sau đó mình quên luôn là con mình nó mới nắm tóc mình, nó mới tát mình. Đúng không? Quên mất. Trong khi đó mình là đàn bà đang đi ra đường, tự nhiên có bà nào đó nhào ra nắm tóc mình, tát mình, nói mình giựt chồng bả, mình về mình nhớ suốt đời. Đúng không quí vị? Cũng nắm tóc, cũng tát tai, nhưng mà có cái mình nhớ hoài là vì sao? Vì mình cột cái tâm mình vào trong đó, mình muốn giữ nó lại, mình có lưu ý, mình có quan tâm đến nó thì nó còn đó. Còn nếu như mình không quan tâm, không lưu ý thì nó mất.
Cho nên, nhớ cái này, cái chuyện mà nói là tu hành là đoạn trừ phiền não, chuyện đó trên trời tôi không dám nói, nhưng mà tôi dám nói cái này: Tránh. Tránh là rất tốt, tránh, hạn chế, tránh chuyện gặp gỡ những người mà chỉ làm phiền mình. Tránh nghe những cái làm phiền mình. Tránh nhìn những cái làm phiền mình. Tránh ngửi những cái làm phiền mình. Tránh nghĩ đến những cái làm phiền mình. Rất quan trọng. Chứ còn ai đó nói tu là đoạn trừ phiền não, chữ "đoạn trừ" nghe nó mơ hồ lắm. Chữ thật nhất là "Tránh".
Ở trong giáo lý duyên khởi có Vô Minh duyên Hành, Hành duyên Thức, Thức duyên Danh Sắc, do Vô Minh trong Bốn Đế mới tạo ra các nghiệp thiện ác, do các nghiệp thiện ác mới có các tâm đầu thai, do có các tâm đầu thai nên ta mới có Sáu Căn; do có Sáu Căn nên ta mới có Sáu Xúc, Sáu Thọ. Cái đó rất là quan trọng. Rất là nhiều người không hiểu chỗ này, cứ nói nguy hiểm nhất là do Vô Minh, Vô Minh tạo ra các nghiệp thiện ác; rồi Sáu Ái dẫn đến chuyện đầu thai ba cõi sáu đường, ngũ thú lục đạo, tứ thủ v v... Cứ nhắm ba cái phiền não mà họ quên một chuyện rất là quan trọng, đó là từng cái mắc xích ở trong duyên khởi. Chẳng hạn tôi lấy cái mắc xích Sáu Xúc (mà hồi nãy tôi mới nói tu là tránh). Ở đây Xúc quan trọng lắm. 47:10
[17/09/2020 - 04:01 - elteetee]
Tại sao mà mình phải giữ giới? Là tại vì giữ giới nó hạn chế cho mình những tiếp xúc không cần thiết. Thí dụ như bát quan trai, sau 12 giờ là mình không có tiếp xúc với thực phẩm, mà nếu cần mình cũng hạn chế không có tiếp xúc với nhà bếp. Mình không ăn đã đành rồi, mà mình cũng không tiếp xúc với chuyện xào, nấu, nướng, xuống bếp bầm bầm, xắt xắt. Hạn chế sử dụng và cắt chuyện thưởng thức ca vũ nhạc kịch. Không sử dụng các hương liệu, phấn son, mỹ phẩm, nữ trang. Hạn chế không sử dụng giường cao chiếu rộng để hưởng thụ. Tại sao vậy? Tại vì Xúc. Tu đây là tu Xúc, cái chuyện hạn chế của Sáu Căn tiếp xúc với Sáu Trần thì ngay cái chuyện hạn chế đó đã là tu rồi.
Đừng có nói với tôi tu là diệt trừ phiền não, là đoạn trừ phiền não, tôi không có tin cái đó, nhưng mà tránh thì tôi tin, tránh từ xa.
Còn chuyện đoạn trừ, chuyện đó có chứ không phải không, nhưng đối với bậc thượng thừa kìa. Biết đây là tâm sân thì tâm sân liền biến mất; biết đây là tâm tham, tâm tham liền biến mất; đây là vô úy, biết xong vô úy liền biến mất; biết đây là hôn trầm thụy miên, biết xong hôn trầm thụy miên liền biến mất. Mấy cái đó là cao siêu lắm. Cái chuyện đầu tiên có thể là mình tránh bớt, hạn chế bớt những cái thấy nào mà nó làm cho mình có phiền não. Những cái thấy mà nó làm cho mình thích, những cái thấy mà nó làm cho mình bực. Những cái nghe nào mà nó làm cho mình thích, những cái

nghe nào làm cho mình bực. Những tiếp xúc nào mà nó làm cho mình thấy thích, những tiếp xúc nào mà nó làm cho mình bất mãn. Tất cả những tiếp xúc đó mình phải hạn chế tối đa cho nó còn ở mức tối thiểu. Nhớ cái đó rất quan trọng.

Tôi nhắc lại cái bài giảng hôm nay của tôi là cái gì? Chỉ có hai điều thôi là nên làm và không nên làm. Vì sao? Là vì toàn bộ đời sống của chúng ta nó chỉ là hạnh phúc và đau khổ. Mà hạnh phúc là đến từ hai nguồn có và không có cái gì đó. Và đau khổ cũng đến từ hai nguồn có và không có cái gì đó. Cho nên cái chuyện tu hành cũng gom gọn còn có hai điều thôi là nên làm và không nên làm cái gì đó. Chính phản ứng tâm lý của chúng ta mà cảnh trần nó làm cho chúng ta trở nên đau khổ hay là an lạc.

Và cái an lạc đây tôi cũng phải nói thêm là nó có nhiều cấp. Có ba trường hợp an lạc phải nhớ là: Thứ nhất, là tránh được cái mình ghét, đó là một thứ hạnh phúc. Thứ hai, có được cái mình muốn. Nhưng cái hạnh phúc thứ ba này chính là thứ hạnh phúc mà tôi đặc biệt hướng tới và thiết tha kêu gọi bà con trong room nên quan tâm lưu ý. Hạnh phúc thứ ba này mới quan trọng, mà muốn nói tới nó thì mình phải ôn lại hai cái hạnh phúc trước.

Hạnh phúc thứ nhất là hạnh phúc vì tránh được cái mình ghét. Hạnh phúc thứ hai là có được cái mình muốn. Và cái hạnh phúc thứ ba là gì? Là không còn thích, không còn ghét nữa. Có một ngày bà con sẽ tin điều này là sự thật. Còn có cái để thích mà lỡ không có được cái đó là đau khổ. Còn có cái để mình ghét thì khi không tránh được cái ghét là mình bị đau khổ. 51:06

Hạnh phúc và đau khổ, cái này là con của cái kia. Hạnh phúc là mẹ của đau khổ, mà đau khổ lại là mẹ của hạnh phúc. Nãy tôi có nói hạnh phúc nó đến từ cái gì? Một là tránh được cái mình ghét, mà không tránh được thì sao? Khổ. Hạnh phúc thứ hai là gì? Là có được cái mình muốn, nhưng mà nếu không có được thì sao? Khổ. Như vậy, cái hạnh phúc thứ ba mới là cái hạnh phúc của người hiền trí, hiền giả bởi vì hai cái hạnh phúc đầu nó rất là mong manh. Chỉ có cái hạnh phúc thứ ba là hạnh phúc thứ thiệt, sông có thể cạn núi có thể mòn nhưng nó không bao giờ bị mất, là vì sao? Vì nó nằm ngoài thích và ghét. Sẽ có một ngày các vị thấy rằng không còn ai để mình thương ghét, không còn cái gì để mình thích và không thích, mình không cần tìm tới cái gì nữa hết. Nhưng nhớ một điều có một lằn ranh rất nhỏ và rất mảnh bằng 1 phần ngàn cái (?), đó là gì? Nhiều người thấy rằng mình không thích gì hết họ tưởng là họ đã tu. Sai. Ngay lúc đó tạm thời họ chưa có nghĩ ra cái họ ghét, tạm thời họ chưa có nghĩ ra cái họ thích, họ tưởng rằng họ đã làm đúng cái điều mà trong kinh nói. Chỉ cần một lát nữa gặp một chuyện gì đó mà nó làm cho họ ghét, làm cho họ thích thì họ mới biết rằng họ vẫn còn là phàm nguyên con.

Cho nên, lý do tại sao chúng ta phải học giáo lý? Đó là học để biết rõ rằng về mặt lý thuyết, thật sự mình còn là phàm, phiền não của mình còn nguyên khối. Đừng có chạy trốn đi đâu hết, đừng có nghĩ tưởng mình là thánh, không có đâu nha. Chẳng qua là ngay lúc này phiền não nó chưa đủ điều kiện, chưa đúng môi trường, chưa đúng bối cảnh, chưa đúng đối tượng thì nó không có xì ra.

Tại sao tôi mở ngoặc tôi nói thêm cái điểm này là bởi vì tôi đang giảng ba thứ hạnh phúc.

Hạnh phúc thứ nhất đó là né được cái mình ghét (né được khổ). Hạnh phúc thứ hai, có được cái mình thích là hạnh phúc (không có được cái đó là mình khổ). Hạnh phúc thứ ba là cái hạnh phúc không cần ngoặc đơn. Hạnh phúc thứ ba là gì? Là một ngày nào đó mình thấy ra rằng thật sự không có người, vật hay cảnh nào để mình thích hay ghét một cách đặc biệt hết. Như vậy đúng chưa? Chưa đúng. Mình phải hiểu tại sao mình không còn thích ghét. Là vì mình hiểu, do có hiểu rằng mọi thứ do duyên mà có, có rồi phải mất. Bây giờ không mất, chiều nay không mất, thì khuya nay hoặc sáng mai nó mất. Phải luôn luôn nhớ như vậy. Khi hiểu như vậy thì có được lòng bình thản, không thích ghét đặc biệt gì hết. Cái đó mới là hạnh phúc. Hạnh phúc của cái người mà không màng tới cái chuyện hạnh phúc thì đó mới là hạnh phúc thứ thiệt. Hạnh phúc của người không màng tới đau khổ thì hạnh phúc đó là hạnh phúc thứ thiệt. Hạnh phúc của người mà không màng tới giọt lệ và nụ cười thì hạnh phúc này mới thật sự là hạnh phúc. Bởi vì cái tên này lúc nào nó cũng cười được hết trơn, nha.

Còn thứ mà còn trốn khổ tìm vui, còn tìm cái mà nó thích, có ý chạy trốn cái nó ghét thì hạnh phúc đó bấp bênh lắm, bởi vì chỉ cần ngày nào nó không trốn được cái nó ghét thì nó khổ. Cái nó ghét là

cái gì? Người nè, cảnh nè, vật, mà các vị biết đời sống mình mà, cái đồ mình ghét nó nhiều lắm. 55:05

[18/09/2020 - 09:08 - elteetee]

... Có những người họ chưa từng nghe Phật Pháp. Phật Pháp đối với họ là một cái gì đó một là mơ hồ hay là tật nguyền, một thứ Phật Pháp thuần túy tín ngưỡng, niềm tin cuồng tín mù quáng. Thật ra họ có thể tiếp nhận một thứ Phật Pháp tinh khôi, uy nguyên, thông tuệ. Bây giờ họ không được nghe cái đó thì uổng cho họ. Cách đây mấy hôm tôi có biết được một vài người họ đã lặng lẽ âm thầm nghe các pháp thoại từ lâu và họ rút ra được một vài cái mà tôi giựt mình. Giựt mình ở chỗ là những cái đó mình nói phớt qua nhưng không ngờ nó đã giúp cho họ. Hôm nay, cũng vì tấm tình nghĩ đến những người đó mà tôi tiếp tục rút ruột phơi gan để mà tôi chia xẻ những điều mà tôi cho là điểm tâm dắc của tôi.

Điều quan trọng nhất mà tôi muốn nói trong bài giảng hôm nay, đó là làm ơn làm gọn lại cái nội dung giáo lý để mình có thể dễ nhớ và dễ làm hơn. Các vị có thể bị rơi vào hai cực đoan sau đây: Một là tu không cần học gì hết. Hai, cho rằng phải trở thành học giả. Tôi chỉ đi ở kẻ giữa thôi. Đặc biệt hôm nay tôi thiết tha nhắm tới những người mà họ đang cần có cái gì đó rất là căn bản rồi bỏ túi xài liền bây giờ. Sau khi màn hình này đóng lại tắt đi, thì họ có cái họ xài liền. Họ sẽ có được một định nghĩa rất ngắn gọn về hạnh phúc và đau khổ theo tinh thần Phật Pháp. Họ có một định nghĩa rất là ngắn gọn về ba Tạng. Nãy tôi đã nói rồi, họ có một định nghĩa ngắn gọn về quan điểm nhận thức và quan điểm hành trì mà Phật tử cần có phải như thế nào. Thì đó chính là điều mà tôi đặc biệt nhắm tới và đặc biệt lưu ý trong bài giảng hôm nay.

Tôi nhắc lại một cái ý mà tôi cũng vừa nói ở đầu bài giảng, đó là bất cứ nơi nào cũng đều có thể là đạo tràng cho chúng ta hết. Trước đây chúng ta chỉ biết trốn khổ tìm vui hoặc khá hơn một chút chúng ta tự mình có những giá trị mặc định: Đây là chỗ để tu, đây là chỗ không phải để tu. Kể từ hôm nay, với những định nghĩa mà tôi vừa cung cấp cho quí vị, quí vị thấy một điều đó là nơi nào mình cũng có thể tu được. Mình tu được ngay trong cái mình thích, mình tu được ngay trong cái mình ghét, mình tu được ngay trong lúc mình quan sát cái thiện của mình, mình tu được ngay trong lúc mình quan sát cái bất thiện của mình.

Các vị đứng trong phòng fitness, tự mình xoa bóp cơ bắp của mình, đây nó nở nè, nó cứng nè, đó cũng là một cách để bảo vệ sức khỏe. Nhưng các vị quan sát biết rằng đi thử máu, thử đường, đo tăng xông cũng là một cách để giữ sức khỏe. Làm cho mình có cơ bắp là một cách để giữ sức khỏe, mà theo dõi những mặt xấu của thân xác cũng là cách giữ gìn sức khỏe. Chứ xoa nắn cơ bắp của mình mà quên đi thử máu thì không được, phải có đi thử máu.

Như vậy tu hành là gì? Tu hành là mình quan sát cái cơ bắp thiện pháp của mình, đó cũng là tu. Mình biết đây là chánh niệm nè, cái này là trí tuệ. Nhưng bên cạnh đó mình cũng phải pháp hiện luôn cả những cái mặt trái của mình đó cũng là tu. Biết cái này là bủn xỉn nè, cái này là ganh tỵ nè, cái này là nhỏ mọn nè, cái này là tâm tham nè, cái này tâm sân hận nè, cái này oán hận nè, cái này tiểu tâm. Biết rõ. Thì đó cũng là tu.

Như một người làm vườn chăm sóc một luống hoa cũng là làm vườn, mà họ đi kiếm mấy bụi cỏ gai tào lao để họ nhổ cũng là làm vườn. Chứ nếu nói làm vườn tôi chỉ biết trồng bông thôi chứ cỏ dại tôi không để ý. Sai. Làm vườn là làm cả hai chuyện luôn. Đối với cái gì cần vun xới thì ta vun xới, cái gì cần bỏ đi thì ta bỏ đi. 1:00:10

[18/09/2020 - 11:50 - elteetee]

Muốn làm đẹp một căn nhà, muốn làm đẹp một gương mặt, chúng ta chỉ có hai việc thôi, đó là thêm và bớt. Muốn làm đẹp một căn nhà có nhiều người có khuynh hướng trang trí thêm tranh ảnh, đồ lưu niệm, tượng thạch cao, tượng gỗ, tượng đá, tượng đồng, tượng sắt. Cứ đem về chất đầy lên, đó cũng là một kiểu làm đẹp. Làm đẹp bằng cách là chất vô. Có người lại làm đẹp bằng cách là lấy ra, tức là họ thấy trong phòng họ, cái nhà họ có cái gì nó dư là họ bèn lấy nó ra.

Tùy quí vị thôi, quí vị thuộc về nhóm nào, thích làm đẹp nhà cửa bằng cách thêm hay bớt thì tùy. Nhưng gom gọn lại thì trong cái hoàn vũ này dù làm đẹp cơ thể, làm đẹp nhan sắc hay làm đẹp nhà cửa phòng ốc, chỉ có hai thôi: Thêm và bớt. Thêm cái gì cần thêm và bớt đi cái gì nên bớt. Đó chính là cách làm đẹp một căn nhà, làm đẹp một cơ thể.

Nội tâm tu hành cũng vậy, cũng chỉ có hai việc đó thôi. Có nghĩa là cái gì cần bỏ bớt thì bỏ. Nhưng nhớ cái này quan trọng, trong cái chuyện làm đẹp về vật chất thì mình lấy ra hay mình bỏ vào cũng là cách để làm đẹp. Mình thấy rõ rằng cách bỏ ra và lấy vào là hai việc hoàn toàn khác nhau. Nhưng trong chuyện tu hành lại khác, tu hành chúng ta chỉ làm một việc thôi. Chỉ cần mình tập trung vào cái bất thiện, tập trung quan sát cái bất thiện của mình thì ngay lúc tập trung đó là thiện đó quí vị. Nhớ, quan trọng lắm nha.
Tôi nhắc lại, trong đời sống vật chất thêm nó là một chuyện riêng, mà bớt là một chuyện riêng. Nhưng trong pháp môn tu hành, chúng ta chỉ làm một việc thì nó có cả hai. Cứ chuyên tâm chánh niệm, biết cái gì đang có mặt, chỉ một cái đó thôi. Biết rõ đây là tâm tham thì ngay trong cái biết rõ đó nó đã là thiện rồi. Biết rõ đây là thiện, biết rõ đây là niềm tin, đây là trí tuệ là thiện đã đành rồi. Tâm biết và đối tượng được biết đều là thiện đó dễ hiểu rồi. Đằng này mình biết rõ đây là tâm tham, đây là tâm ganh tỵ, đây là tâm bủn xỉn, thì đối tượng lúc bấy giờ là bất thiện, đúng, nhưng cái tâm mà biết nó lại là tâm thiện. Nhớ cái này. Chỉ cần làm một việc thôi.
Có một câu chuyện mà tôi kể hoài, có hai ông cháu làm nghề xiếc. Nhiều năm qua ông còn khỏe lắm, nhưng mấy năm nay ông yếu. Xiếc bằng cách là cây tre thiệt dài họ bôi dầu lên, một người ôm giữ cây tre còn người kia leo lên cây tre đó. Thông thường đi đến làng nào đó người ta biết hai ông cháu có nghề đó, họ hay treo món tiền thưởng trên đầu ngọn tre, họ cho biết giá tiền trên đó là bao nhiêu và nếu leo lên được cây tre đó mà lấy thì coi như phần đó của mình. Hai ông cháu sống bằng nghề đó suốt nhiều năm trời, đến một ngày kia đứa cháu ôm cây tre cho ông nội leo. Thấy ông sao bây giờ yếu quá nó mới hỏi "Ông ơi, ông được không ông?". Ông nội trả lời một câu rất là Phật Pháp, ông nói "Cháu cứ lo cháu ôm cái gốc tre cho chắc đi. Cháu lo cái chuyện của cháu đi, phần ngoài ra để nội tính."
Ở đây cũng vậy, cứ quan sát nó, các vị đừng có lo là Tín Niệm Tàm Úy... Dẹp. Cứ nhìn coi cái gì đang xảy ra thôi. Ngay trong lúc mà đang quan sát là anh có hết tất cả, gọi là vạn đức vạn hạnh, nghĩa là muôn ân đức trong trời đất đều có trong lúc đó. Cứ sống chánh niệm đi. Nhưng nhiều người không có tin, nghĩ là chánh niệm có gì đâu, học theo trong A tỳ đàm nó chỉ là tâm sở Niệm thôi. Nhiều người không biết Niệm là gốc tất cả, chính Đức Phật dùng chữ sabbacika(?) là pháp đặc biệt hữu dụng trong mọi tình huống cho mọi thiện pháp. Niệm là cái nền, cứ làm cái gì biết nấy: ăn uống, nhai nuốt, nói cười, tiêu tiểu, rửa mặt, đánh răng; từng việc làm cầm lên, để xuống, mở vặn đều bằng chánh niệm hết. Trên cái nền tảng đó thì muôn hạnh nó đổ về. Hãy tin tôi đi. Nhưng phải có kiến thức giáo lý và sống chánh niệm thì muôn hạnh tự động nó đổ về. Lúc nào mà từ tâm nó ra được tự nhiên nó ra liền, mà trí tuệ nó ra được nó ra liền, thiền định có được nó ra được nó ra liền. Yên tâm, phải là chánh niệm. Đặc điểm của vị thánh là luôn chánh niệm. Đặc điểm của phàm phu là thường xuyên thất niệm. 1:06:14
[18/09/2020 - 04:40 - elteetee]
Có người hỏi Đức Phật "Làm sao để trở thành một vị A la hán?" Đức Phật Ngài dạy "Sống trong Niệm xứ". Họ hỏi tiếp "Khi một vị đã đắc A la hán rồi thì đời sống của vị đó sẽ ra sao?" Ngài dạy rằng "Vẫn là sống trong Niệm xứ". Ngày xưa ta còn phàm ta sống trong Niệm xứ để ta không còn là phàm nữa, để ta kịp thời nhận diện cái phàm của mình, nhưng khi ta đã là bậc thánh thì ta không thể nào sống rời chánh niệm được là vì sao? Vì vị thánh không còn có cách sống khác ngoài chánh niệm.
Trong cái nhìn của thế gian thì trái đất này rộng lắm. Ngọn núi mình đang ở cao lắm, cái hồ nước trước mặt mình nó rộng lắm. Cái vũ trụ này nó bao la lắm, đó là nói theo thế gian. Nói theo trong kinh Phật thì toàn bộ vũ trụ này, cái khái niệm rộng hẹp không có thật. Mà cái có thật chính là cái mà ta ghi nhận được. Không biết trong room nghe có hiểu nỗi không? Hồi mình không biết đạo thì mình nói núi cao, hồ rộng, sông dài. Tới hồi biết đạo rồi thì cái cao, cái dài, cái rộng đó nó không có thật. Như vậy cái gì có thật? Cái gì mà ta đang biết đây, cái đó mới có thật.
Cho nên, người sống chánh niệm là người sống tận tuyệt rốt ráo với mọi hiện hữu nhất. Còn đằng này mình đang ăn bắt đầu nghĩ tới cái khác, nấu ăn mà kẹp cái phone nói chuyện là trật lất. Mình là cái xác chết rồi chưa chôn. Mình làm mà mình không biết là mình đang làm cái gì. Trong khi đó người sống chánh niệm là người sống thiết tha với thực tại nhất. Người đó là người cảm nhận vũ trụ

một cách trọn vẹn nhất. Làm gì biết nấy. Bởi vì vũ trụ này nó có hay không có là tùy thuộc vào Sáu Căn của chúng sinh. Nhớ nha.
Do chúng ta có Sáu Căn nên chúng ta mới có khái niệm là vũ trụ. Chứ thử thời bây giờ mình không có Sáu Căn, không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Không có thính giác, thị giác, khứu giác, vị giác, xúc giác và ý thức; chúng ta không có sáu cái này thì vũ trụ là không có. Tôi biết nhiều người không tin điều đó. Những cái đó nó có, gom chung lại là Sáu Trần. Mà Sáu Trần được gọi là Sáu Trần vì nó là đối tượng nhận biết của Sáu Căn. Và Sáu Căn được gọi là Sáu Căn vì nó là cái nhận biết Sáu Trần. Hai cái này nó qui định lẫn nhau. Cho nên thế giới này nó vốn không có thật. Nó chỉ có thật trong cái gì mà ta nhận biết.
Nãy tôi có nói, mình ngồi cạnh nhau mà lòng không nghĩ về nhau, không nhớ đến sự hiện hữu của nhau thì lúc đó cái người bên cạnh mình là zero. Nhưng một lát sau người đó cọ quẹt cùi chỏ của họ chạm mình thì lúc đó họ lại có mặt. Rồi mình ngồi giữa trưa nắng chang chang và đang bận tâm nghĩ đến chuyện này chuyện kia mình không nhớ tới cái nắng. Lúc đó cái nắng đối với mình nó không có thật. Nó chỉ có với người nào quan tâm tới nó thôi, chứ đối với mình cái nắng đó không có thật. Mặc dù có thể tối nay mình về mình bị cảm nắng, cái đó là phản ứng sinh học chứ nó không liên hệ gì đến điều mà tôi đang nói. Tức là cơ thể mình như vậy, với cái nhiệt độ như vậy thì sẽ có tác động tạo ra phản ứng tiêu cực trong cơ thể của mình. Và ta gọi cái phản ứng đó là cảm nắng, đó là một chuyện khác.
1:11:16
Nhưng ở đây tôi đang nói tới khía cạnh là Căn và Cảnh. Mọi thứ trong đời này: vũ trụ, con người, chúng sinh, muông thú (bò bay mái cựa, phi cầm điểu thú), kinh rạch, sông núi, ao hồ; tất cả chỉ có thật trong cái gì mà quí vị ghi nhận thôi; ngoài ra nó không có thật. Tôi đang nói về mình đó. Người kế bên cũng vậy, cái gì đó được biết đến thì cái đó nó hiện hữu, còn tất cả là không.
Chữ Không trong đạo Phật có nhiều nghĩa lắm. Thứ nhất, Không đây có nghĩa là mọi thứ ở đời không có cái gì mà tồn tại độc lập mà đều là lắp ráp hết. Thí dụ như nói chiếc xe, trên đời này nguyên thủy không có cái gì gọi là chiếc xe hết mà nó là một đống đồ phụ tùng được ráp lại. Không có chiếc xe trong đống phụ tùng và trong đống phụ tùng không có chiếc xe, là vậy đó. Ở đây cũng vậy, cái Không thứ nhất: Mọi thứ đều là đồ ráp.
Cái Không thứ hai là nó chỉ có khi ta nghĩ tới nó. Ta không nghĩ tới nó thì nó không có. Cái Không thứ ba, mọi thứ do duyên mà có rồi cũng do duyên mà mất. Duyên tụ thì nó có, duyên tán thì nó mất. Mọi thứ do các điều kiện mà có.
Đừng có nói tôi bỏ tiền ra mua thì cái đó là của tôi và tôi đang có nó, đang sở hữu nó. Bây giờ cấm tôi không được nghĩ tới nó hay quên nó thì nó không có, tôi không đồng ý. Hôm qua tôi mới mua chiếc nhẫn hột xoàn tám li để vào tủ sắt của tôi, bây giờ tôi quên rồi, vậy nói nó không có. Đúng, tôi chịu trách nhiệm câu nói đó. Đối với người mà quên cái đó thì đối với họ lúc đó nó không có hay nó tương đương với cái không có. Khi nào các vị nhớ "Ờ, ngày hôm qua tôi có mua" thì lúc đó nó mới có. Còn khi mình quên nó thì nó không có.
Tôi thí dụ đột nhiên các vị bị alzheimer hoặc các vị bị hôn mê hoặc bị loạn trí thì cái "quyền sở hữu" và "ý niệm sở hữu" lúc đó của các vị có còn không? Dứt khoát là mất. Mới ngày hôm qua tôi mua chiếc nhẫn 1 carat to đùng, lúc 10 giờ đêm tôi còn thức dậy lấy kiếng tôi coi. Sáng nay tôi bị hôn mê thì cái ý niệm sở hữu và cái quyền sở hữu lúc đó nó không còn nữa mà nó chuyển qua người khác là người thừa kế như chồng tôi, vợ tôi, con tôi, cháu tôi, mẹ tôi, cha tôi, anh em của tôi, bà con thân quyến của tôi, người giám hộ tôi. Chứ còn riêng tôi thì cái ý niệm sở hữu và quyền sở hữu không còn nữa tại vì tôi đang bị hôn mê hay bị alzheimer mà, thì lúc đó chiếc nhẫn đối với tôi không còn là gì hết.
Thí dụ thứ hai đó là tôi chết. Cũng hình hài mấy chục ký này mà chỉ cần tôi không thở trong vòng năm phút thôi thì tất cả những quyền sở hữu, ý niệm sở hữu không còn nữa. Và cái ý nghĩa pháp luật, ý nghĩa pháp lý của tôi đối với món đồ đó nó không tiếp tục tồn tại nữa. Mà nó chỉ còn khi nào tôi còn nhận biết thì cái ý niệm "Tôi có" và "Cái đó của tôi", cái "Của" và cái "Có" lúc đó mới tồn tại. Còn khi mà tôi không biết gì hết như tôi bị alzheimer hay hôn mê hay bị lãng trí thì tất cả các khái niệm "Có" và "Của" lúc bấy giờ trở thành "Không". Mà mình không nhận ra cái đó, mình mới

nói "Tôi có cái này" hay "Cái đó là của tôi", "Tôi có cái đó", mình nghĩ như vậy. Nhưng khái niệm "Của" và "Có" này rất là mong manh, mong manh lắm.

Chưa kể một chuyện rất là đời nữa, mình nói mình làm chủ nó, nhưng thật ra nó làm chủ mình nhiều hơn. Mình có bề gì thì chiếc xe đó, cái nhà đó nó không có buồn. Nhưng chiếc xe đó, cái nhà đó nó có cái gì đó thì mình rất là buồn. Như vậy có nghĩa là nó là chủ mình chứ không phải mình là chủ của nó. Cứ nhiều đời, nhiều kiếp mình không nhận ra điều này.

Ok, tôi đã giảng đúng thời gian của tôi rồi. Hẹn lại các vị thứ hai tuần sau. Chúc các vị một ngày vui, một đêm an lành ở bất cứ miền đất nào các vị đang có mặt. Chúc các vị có một ngày, một đêm an lành và tiến bộ.